

# Carciofi alla giudia

## Presentazione



I carciofi alla giudia sono un tipico contorno della gastronomia Laziale, in particolar modo della città di Roma, dove questo piatto è stato inventato.

I carciofi alla giudia sono un piatto classico, molto semplice da preparare ma allo stesso tempo capace di esaltare l'aroma e il sapore di questo ortaggio.

La storia di questo piatto ci riporta indietro nel tempo e nello spazio, nel ghetto ebraico di Roma. Qui, le massaie ebreo, utilizzando la "mammola" romana, ovvero il carciofo tipico del Lazio, preparavano questo piatto semplice ma gustoso che veniva mangiato in particolar modo nel periodo della ricorrenza di Kippur.

Kippur, chiamata anche festa dell'espiazione, è un giorno di digiuno totale, in cui ci si astiene dal mangiare, dal bere e da qualsiasi lavoro o divertimento e ci si dedica solo al raccoglimento e alla preghiera.

Dopo avere passato 24 ore di digiuno, gli ebrei solitamente mangiavano i carciofi che per questo motivo furono chiamati "alla giudia".

### [Carciofi alla romana](#)

#### Ingredienti

[Pepe](#) q.b.

[Limoni](#) 1 spremuto

[Sale](#) q.b.

[Carciofi](#) romani (mammole), 4

[Olio](#) extravergine di oliva, 1,5 lt

## Preparazione



Per preparare i carciofi alla giudia iniziate con la pulizia dei carciofi: eliminate le foglie esterne più dure, fino ad arrivare a quelle interne più morbide (1). Va eliminata, partendo dalle foglie esterne, la parte viola di ogni foglia (2), aiutandovi con un coltellino a lama curva, facendo attenzione a non intaccare la foglia sotto, procedendo così via via verso l'interno (3).



Alla fine di questa operazione, il carciofo ha assunto la forma rotonda di una rosa (4). A questo punto eliminate la parte esterna e più coriacea del gambo (5) e le attaccature delle foglie esterne che avete tolto all'inizio (6).



Immergete quindi i carciofi così puliti in una bacinella con dell'acqua acidulata, per almeno 10 minuti (7).

Toglieteli dall'acqua, scolateli, asciugateli (8) e batteteli l'uno contro l'altro per far sì che le foglie comincino ad aprirsi.

Fate scaldare in un tegame dell'olio in una quantità tale che i carciofi ne siano ricoperti.

Immergete quindi i carciofi e lasciateli nell'olio caldo, ma non bollente (140/150 °C andranno bene) per 10-15 minuti, tempo necessario affinché cuociano senza però diventare troppo molli (9), per verificare la cottura basterà punzecchiare la base del carciofo con i rebbi di una forchetta, se la forchetta penetrerà nel carciofo, potete toglierlo dall'olio.



Toglieteli dall'olio, lasciateli raffreddare capovolti in un vassoio per una ventina di minuti (di modo che perdano l'olio in eccesso) e, con una forchetta, aprite le foglie dall'interno verso l'esterno a mo' di fiore in modo che assumano la caratteristica forma a "rosa sbocciata" (10). A questo punto, condite l'interno dei carciofi con sale ed abbondante pepe e (11) lasciateli riposare per qualche minuto per far si che si insaporiscano per bene prima della cottura.

Spruzzateli con dell'acqua (o con del vino bianco) e immergeteli nell'olio, alzando lievemente la temperatura ma facendo attenzione a non bruciarli. Toglieteli dopo circa 1 minuto e metteteli ad asciugare su un foglio di carta assorbente.

Servite ben caldi (12) e....buon appetito!

## Carciofi alla romana



## Presentazione

I carciofi alla Romana sono, come si intuisce dal nome stesso, un contorno tipico della gastronomia Laziale ed in particolar modo della città di Roma.

Il carciofo è sempre stato un ortaggio molto apprezzato ed utilizzato nella cucina romana che, oltretutto, vanta anche una varietà particolare, la mammola, molto adatta alla realizzazione di questo tipo di ricette.

Tra le varie pietanze a base di carciofi, ricordiamo anche i [carciofi alla giudia](#), un altro piatto tipico della gastronomia romana.

Le origini del piatto sono ancora una volta, da ricercarsi nell'antichità quando, per sfamarsi, i contadini utilizzavano ciò che la terra metteva loro a disposizione: in questo caso i carciofi.

### [Carciofi alla giudia](#)

Ingredienti

[Carciofi](#) romani 8

[Olio](#) extravergine d'oliva 2 dl

[Limoni](#) 1

[Pangrattato](#) 50 g

[Aglione](#) 1 spicchio

[Menta](#) romana 2 cucchiari

[Prezzemolo](#) 2 cucchiari

## Preparazione



Per prima cosa occupatevi della pulizia dei carciofi (clicca [qui](#) per vedere come fare): togliete le foglie esterne piu' dure, con un coltellino affilato percorrete un movimento a spirale dal fondo verso la cima del carciofo e infine, tagliate una parte del gambo lasciandone solo 4 centimetri. Allargate le foglie dei carciofi con le mani in modo da poter togliere la barbetta presente all'interno e mettete i carciofi, così puliti, in una bacinella con dell'acqua [acidulata](#) per evitare la formazione di parti nere che, ricordiamo, vanno eliminate.



Lasciateli a bagno per qualche minuto, nel frattempo tritate l'aglio, la mentuccia ed il prezzemolo e aggiungete il pangrattato, un filo d'olio e un pizzico di sale (5-6).



Servendovi di un cucchiaino, riempiete i carciofi, che avete precedentemente allargato, con la farcia di pangrattato (7). Salate i carciofi in superficie (8) e mettete in un tegame antiaderente i carciofi bagnandoli con l'olio restante e fateli scottare per due minuti (9),



quindi aggiungete acqua fino alla meta' della testa del carciofo (10), salate ,coprite il tegame con un coperchio (11) e lasciate cuocere a fuoco moderato.

Dopo circa mezz'ora controllate la cottura dei carciofi, che dovrebbe essere ultimata (12), pungendoli con una forchetta e se sono pronti, serviteli in tavola ancora caldi e cosparsi con il sughetto della cottura. I carciofi alla romana sono buoni serviti sia caldi che freddi..Buon appetito!